

۷۶



اختلافات کوچک، تفاهم‌های بزرگ

رضا وظیفه مند



بسم الله الرحمن الرحیم

رهنما ۷۶ (اختلافات کوچک تفاهم های بزرگ)

نویسنده:

رضا وظیفه مند

ناشر چاپی:

انتشارات آستان قدس رضوی - به نشر

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

فهرست ----- ۵

رهنما ۷۶ (اختلافات کوچک تفاهم های بزرگ) ----- ۷

مشخصات کتاب ----- ۷

اشاره ----- ۸

اختلاف های کوچک، تفاهم های بزرگ ----- ۱۱

درآمد ----- ۱۲

فصل اول : عوامل اختلاف همسران ----- ۱۳

اشاره ----- ۱۳

۱.۱. عوامل آشکار اختلاف همسران ----- ۱۵

اشاره ----- ۱۵

۱.۱.۱. دوران نامزدی و عقد ----- ۱۵

۲.۱.۱. دخالت های اطرافیان ----- ۱۶

۳.۱.۱. انتقاد از خانوادهٔ همسر ----- ۱۷

۴.۱.۱. برانگیختن غیرت و حسادت همسر ----- ۱۸

۵.۱.۱. مسائل اقتصادی و فقر ----- ۱۹

۶.۱.۱. اوقات فراغت: مسافرت و تفریح و سرگرمی ----- ۲۱

۷.۱.۱. رازگویی ----- ۲۲

۸.۱.۱. سرزنش ----- ۲۳

۹.۱.۱. بدگمانی ----- ۲۴

۱۰.۱.۱. اعتیاد ----- ۲۴

۱۱.۱.۱. ناهمسویی بینش ها و باورهای مذهبی ----- ۲۵

۱۲.۱.۱. عوامل اجتماعی و فرهنگی ----- ۲۷

۱۳.۱.۱. اختلاف نظر در عقاید سیاسی ----- ۳۰

۱.۲. عوامل ناآشکار اختلاف همسران ----- ۳۳

اشاره ---------- ۳۳
۱.۲.۱. تعهد و وفاداری ---------- ۳۳
۲.۲.۱. مراقبت و اهمیت ---------- ۳۵
۳.۲.۱. قدرت و کنترل ---------- ۳۶
۴.۲.۱. قدردانی ---------- ۳۷
۵.۲.۱. نیازهای جنسی ---------- ۳۸
فصل دوم :راهکارهای حل اختلاف همسران ---------- ۴۱
اشاره ---------- ۴۱
۲.۱. به رسمیت شناختن اختلاف، نه انکار ---------- ۴۲
۲.۲. بیان جزئتمندانهٔ احساسات و خواسته ها و افکار ---------- ۴۲
۳.۲. رعایت مقررات گفت وگو با همسر ---------- ۴۵
۱.۳.۲. مقررات مربوط به گوینده ---------- ۴۵
۲.۳.۲. مقررات مربوط به شنونده ---------- ۴۶
۲.۴. اطلاع نیافتن و دخالت نکردن اطرافیان (علنی نکردن مسائل بین خانواده ها) ---------- ۴۷
۵.۲. تعیین واقع بینانه و پذیرش سهم خود در مشکلات ---------- ۴۷
۲.۶. اولویت بخشی به همسر و زندگی مشترک خود ---------- ۴۸
۲.۷. مشارکت جویی با همسر در مسیر حل اختلاف ---------- ۴۹
۲.۸. یاری جستن از مراکز و افراد باتجربه و خیرخواه ---------- ۵۰
۲.۹. گذشت و بخشش ---------- ۵۱
برای مطالعهٔ بیشتر ---------- ۵۲
درباره مرکز ---------- ۵۵

رهنما ۷۶ (اختلافات کوچک تفاهم های بزرگ)

مشخصات کتاب

سرشناسه : وظیفه مند، رضا، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور : اختلاف های کوچک ، تفاهم های بزرگ/ نویسنده رضا وظیفه مند؛ به سفارش آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی.

مشخصات نشر : مشهد: انتشارات قدس رضوی،۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۶۰ص.؛۱۱×۱۷س م.

فروست : رهنما؛۷۶.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۳-۳۷-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه .

موضوع : زناشویی -- ارتباط-- پرسش ها و پاسخ ها

موضوع : زناشویی -- اختلاف

شناسه افزوده : آستان قدس رضوی. معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی

شناسه افزوده : موسسه انتشاراتی قدس رضوی

رده بندی کنگره : HQ۷۴۳/و۶الف۳ ۱۳۹۱

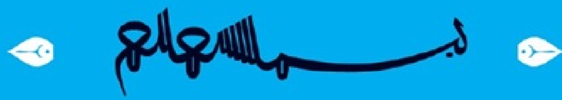
رده بندی دیویی : ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۲۱۱۸۸

ص:۱

اشاره

تصویر

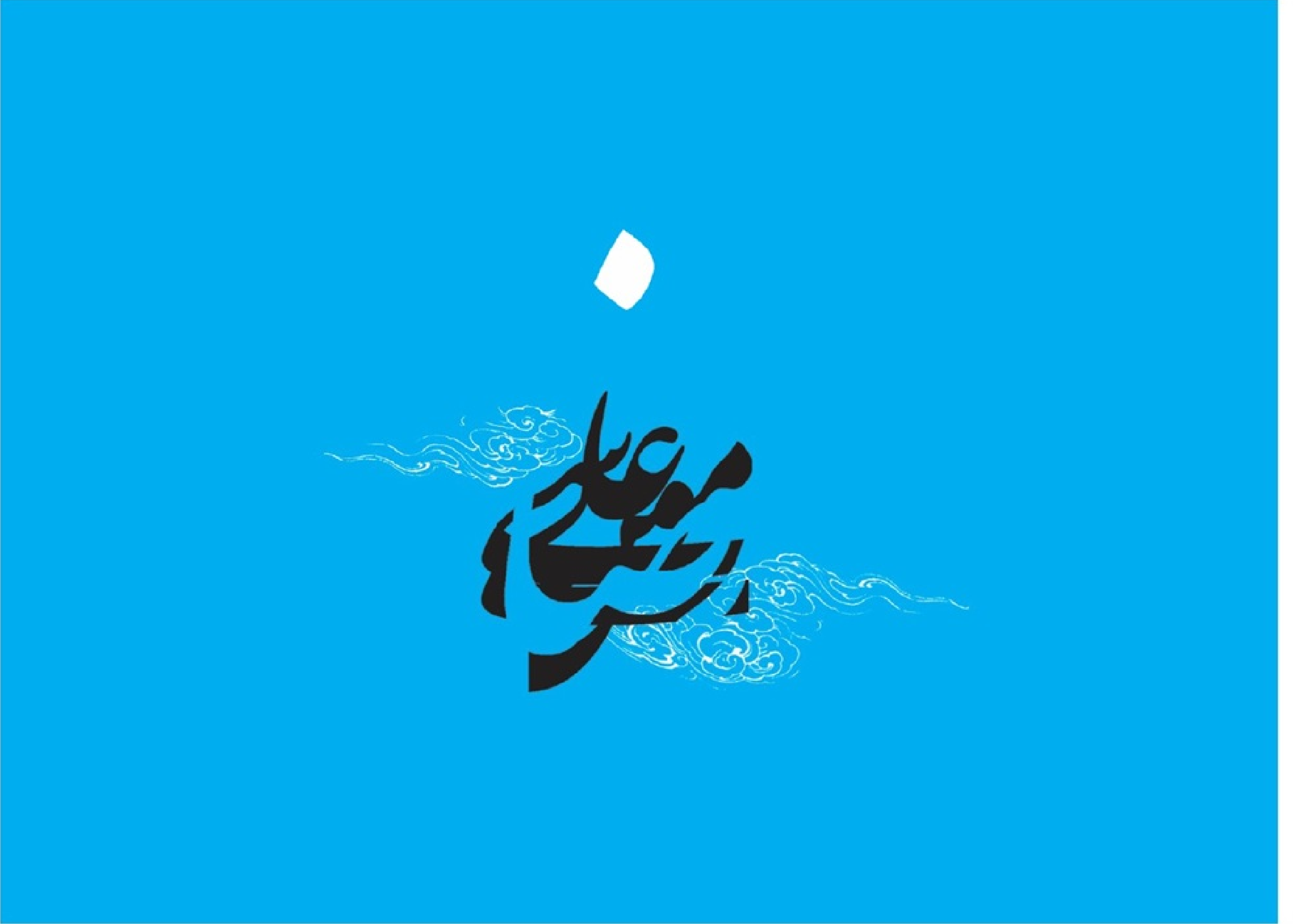


ص:۲

تصویر

پرسیدن برای یافتن راه، خود، ارزش است...
و هر فرهنگی که به پرسشگری بها دهد
و زیباترین، دقیق‌ترین و ساده‌ترین پاسخ‌ها را پیشِ رو بگذارد،
گسترش و دوام خود را تضمین کرده است.
مهم، انتخاب بهترین راه است...
و **رهنما** گامی است در این مسیر.
همگامِ ما باشید و با طرح دیدگاه‌های رنگارنگتان، یاری‌مان کنید.

تصویر



ص:۴۰

اختلاف های کوچک، تفاهم های بزرگ

هدف از این نوشتار بررسی پرسش هایی از این دست است:

؟ منظور از اختلافات زناشویی چیست؟

؟ عوامل پیدا و پنهان اختلاف همسران چیست؟

؟ چگونه از بروز اختلاف جلوگیری کنیم؟ چگونه اختلافات را حل کنیم؟

؟ چگونه با همسر خود گفت وگو کنیم؟ مقررات گفتن و شنیدن چیست؟

؟ جایگاه اطرافیان در اختلافات زناشویی چیست؟

ص:۵

درآمد

مراد از اختلاف، صِرف بگومگوهای ساده و گذرای بین زن و شوهر نیست؛ بلکه الگوهای رفتاری خاصی با ته مایهٔ خصومت و روابط آشفته و متعارض است که در اثر بن بست ارتباطی بین همسران به وجود آمده است. اختلافات همسران خودبه خود به وجود نمی آید؛ بلکه عواملی سبب بروز آن ها می شود. شناخت عوامل اصلی این اختلافات، برای انتخاب شیوهٔ بهتر برخورد با آن ها از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. این نوشتار در دو فصل به شناسایی زمینه های اختلاف همسران و راهکارهای حل آن می پردازد.

ص:۶

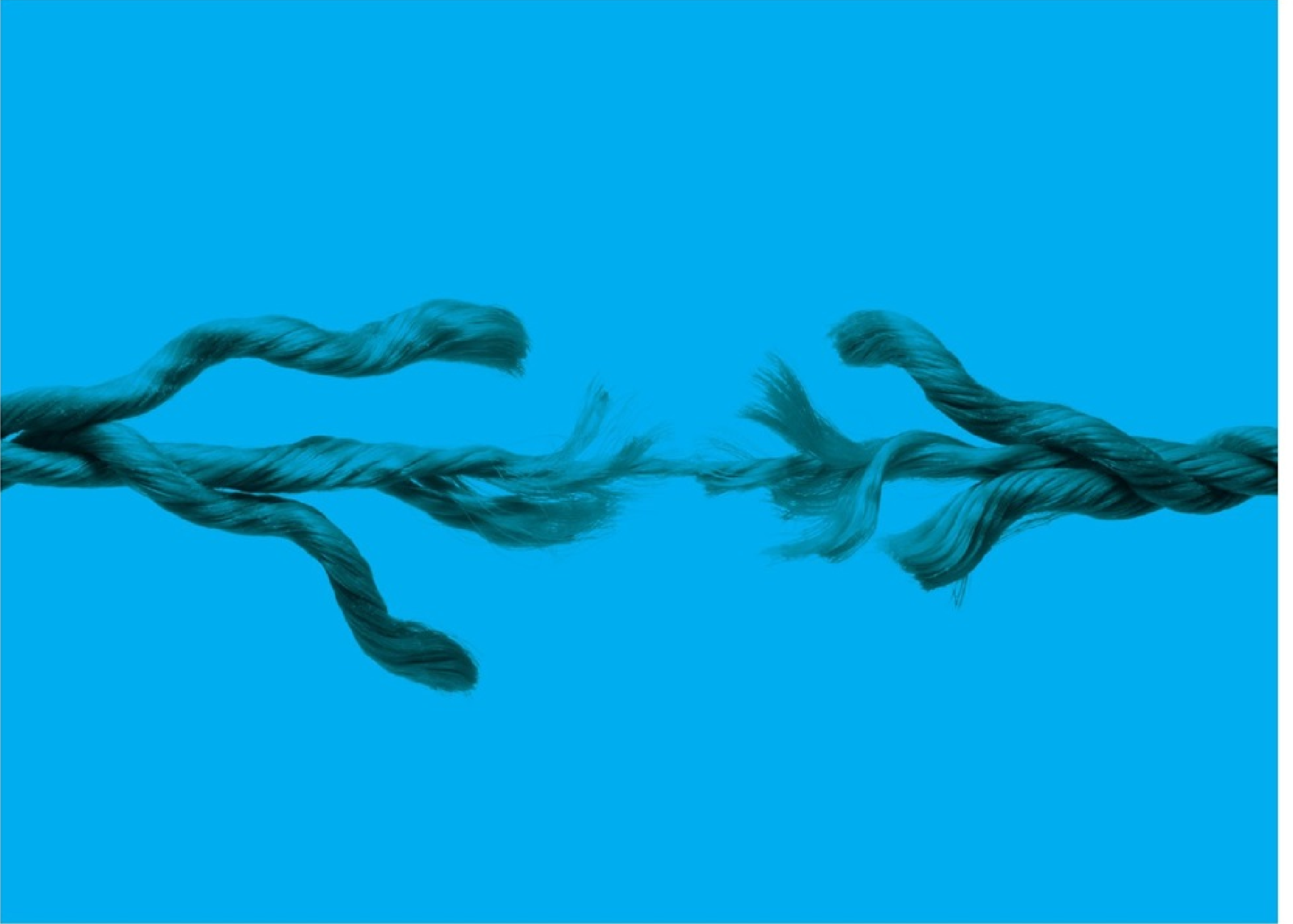
فصل اول : عوامل اختلاف همسران

اشاره

تصویر

فصل اول
عوامل اختلاف همسران

تصویر



۱.۱. عوامل آشکار اختلاف همسران

اشاره

بسیاری از اوقات، مسائلی که باعث اختلاف و درگیری همسران می شود، بسیار شفاف است و در جروبحث های آنان به زبان می آید. برخی از این مسائل عبارت است از:

۱.۱.۱. دوران نامزدی و عقد

برای داشتن ازدواج موفق و زندگی مستحکم، باید آگاهانه و با شناخت تصمیم گرفت. بنابراین برخی از روان شناسان، داشتن دوران نامزدی را قبل از دوران عقد توصیه می کنند و معتقدند خانواده ها باید چنین موقعیتی را برای دختر و پسر فراهم سازند. دورهٔ نامزدی، زمان شناخت دختر و پسر برای انتخاب و دوران عقد، به دلیل نبودن محدودیت های دورهٔ نامزدی، فرصتی مناسب برای تفاهم بیشتر همسران برای سازگاری افزون تر در زندگی مشترک است.

گرچه این دوره ها می توانند دورانی شیرین و به یادماندنی برای زندگی همسران باشند،

مسائلی همچون برجسته شدن احتمالی ضعف ها و ایجاد تردیدهای بی جا در دختر و پسر، کنایه ها و فشارهای اطرافیان، دخالت های نابجا، احساس گناه از ارتباطات جنسی و هراس از صدمات روحی و جسمی به ویژه برای دختران، دل بستگی شدید، وابستگی زیاد، غیرت ورزی نابجا، افراط و تفریط در رابطه ها، حرمت شکنی، بارداری ناخواسته و طرد ازجانب خانواده می تواند زمینهٔ اختلاف بین همسران را فراهم آورد.

۲.۱.۱. دخالت های اطرافیان

زن و شوهر پس از ازدواج، ضمن برقراری روابط مطلوب با خویشاوندان، باید نوعی استقلال به دست آورند و خانوادهٔ جدیدی را با محدودهٔ خاصی تشکیل دهند که حتی والدینشان نیز از حریم خصوصی آن خارج باشند. متأسفانه دخالت های بی دلیل و گاه مضر اطرافیان، یکی از

آسیب های متداول چنین روابطی است که باعث اختلاف و ناسازگاری همسران نیز می شود.

در ایران، ۲۷درصد از متقاضیان طلاق، دخالت نابجای خویشاوندان و آشنایان را علت تقاضای جدایی دانسته اند که ازنظر فراوانی، در رتبهٔ دوم عوامل مؤثر در طلاق قرار دارد.(۱) حمایت اجتماعی و مالی والدین از همسران جوان، نباید موجب دخالت در زندگی آنان و تحمیل نظریات والدین بر آن ها شود؛ زیرا برترین صلهٔ رحم، آزارنرساندن به خویشان است و دخالت بیجا در زندگی دیگران می تواند یکی از جلوه های آزار باشد.

۳.۱.۱. انتقاد از خانوادهٔ همسر

گاه زن و شوهر به دلیل اختلاف سلیقه یا برداشت هایی که ممکن است ناشی از سوءتفاهم ها

ص:۱۱

۱- . محمدحسین فرجاد، آسیب شناسی اجتماعی ستیزه های خانواده و طلاق، ص۲۰۸.

یا اختلاف فرهنگ دو خانواده باشد، به بیان مسائلی دربارهٔ خانوادهٔ یکدیگر می پردازند که روابط خود و همسرشان را دچار تنش می سازد؛ چراکه هیچ فردی به سادگی نمی تواند انتقاد دیگران را دربارهٔ افراد خانوادهٔ خود بپذیرد. بعضی از این انتقادها باعث بروز واکنش های عصبی می شود که با مقاومت های روانی همراه است یا موجب ابراز انتقاد و عیب جویی متقابل از خانوادهٔ همسر می شود که زمینه ساز مشکلات جدی در روابط همسران است.

۴.۱.۱. برانگیختن غیرت و حسادت همسر

کم نیستند زوج هایی که از رفتار بی حریم همسرشان گلایه می کنند و می گویند: «ما می دانیم همسرمان نجیب است؛ اما با نامحرمان بی پروایی می کند و دل ما را می رنجاند. محبتش را از دلمان بیرون برده است و بذر بدگمانی را در دلمان کاشته است و... .» طبیعی است که سخن بی پروا، خنده، شوخی و حرف های غیرضروری زن یا مرد با خویشان و دوستان و آشنایان

ص:۱۲

نامحرم، به ویژه اگر جوان و زیبا باشند، باعث رنجش همسر می شود و غیرتش را برمی انگیزد و موجب اختلاف آن ها می شود.

۵.۱.۱. مسائل اقتصادی و فقر

بخش مهمی از اختلافات همسران به مسائل اقتصادی باز می گردد. زن و شوهری که زیر فشار اقتصادی هستند، به احتمال زیاد مشکلات زیادی دارند؛ زیرا این عامل فشار، تعارض های زناشویی یا مشکلات موجود زناشویی آنان را آشکار می سازد. درواقع، سختی های اقتصادی قبل از هرچیز به احساس ذهنی (فشارهای روانی اقتصادی) منجر می شود که تغییرات شناختی عاطفی و رفتاری را به دنبال دارد و به تدریج خصومت بین زن و شوهر را افزایش می دهد.

ابعاد مختلفی که دراین باره مطرح است، عبارت است از: مسکن، وسایل زندگی، هزینه های

ص:۱۳

رفاهی و معیشت.(1) فقر و بیکاری، به ویژه بر مرد فشار وارد می کند و عاملی برای اختلافات همسران به شمار می رود. اگر مرد ازسوی همسر و خانواده اش با انتظارات فراتر از اندازهٔ توان خود مواجه شود، یا با تندی به آن ها واکنش نشان می دهد که زمینهٔ رفتارهای ناسازگارانه را در خانواده فراهم می کند، یا اینکه حالت تسلیم و درماندگی را می پذیرد و سررشتهٔ زندگی را از کف می دهد. درهرصورت، نظام خانواده با مشکلات و اختلافات جدی روبه رو خواهد شد.

جروبحث های مکرر دربارهٔ به دست نیاوردن و نداشتن پول کافی، ناتوانی درزمینهٔ تصمیم گیری دربارهٔ درآمد، شیوهٔ خرج کردن پول، شیوهٔ پس اندازکردن، سوءظن دربارهٔ اینکه دیگری به طور مخفیانه پول خرج می کند و بحث بر سر خرید جنسی خاص با بهترین قیمت ممکن، ازجمله مسائل زمینه ساز اختلاف همسران است.

۱- . امیر ملک محمودی، راهنمای ازدواج، آنچه یک پسر و دختر دربارهٔ انتخاب همسر باید بدانند، ص۱۴۱.

۶.۱.۱. اوقات فراغت: مسافرت و تفریح و سرگرمی

همهٔ زندگی در کارکردن خلاصه نمی شود؛ بلکه برای بهترکارکردن، فرصت هایی برای رسیدگی به خویشتن و تفریح نیز لازم است. اصل سرگرمی به ویژه با همراهی خانواده امری مطلوب است و آموزه های اسلام نیز بر آن تأکید می کند.(۱) نکته اینجاست که گاه مسائلی نظیر استفادهٔ همسران از سرگرمی های حرام، زیاده روی در سرگرمی های حلال، توافق نداشتن دربارهٔ شیوهٔ گذراندن تعطیلات، نداشتن امکان حضور در دو شهر مختلف به دلیل محدودبودن زمان تعطیلات و افزایش مخارج سفر به ویژه زمانی که زن و مرد از دو شهر مختلف اند، زمینهٔ برخی اختلافات بین همسران را فراهم می آورد .

۱- . لَهْوُ الْمُؤْمِنِ فِی ثَلَاثَه أَشْیاءَ التَّمَتُّعِ بِالنِّسَاءِ وَ مُفَاکهَه الْإِخْوَانِ وَ الصَّلَاه بِاللَّیلِ؛ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۲۱، ص۱۴.

۱.۱.۷. رازگویی

یکی از عوامل موفقیت و پایداری زندگی زناشویی این است که زن و مرد از گفتن حرف های غیرضروری و حتی مشکلات خود به دیگران خودداری کرده، هرگز بدون تفکر، مسائل زندگی مشترک خود را برای دیگران بازگو نکنند. معمولاً برخلاف مردها که حاضر نیستند اسرار خود را دراختیار همسرشان قرار دهند، خانم ها میل دارند از اسرار و رموز مختلف همسرشان نظیر وضع کسب وکار، درآمد، تصمیم های آینده و... باخبر شوند؛ تاجایی که همین مسئله می تواند زمینهٔ برخی دلخوری ها و بدبینی ها و اختلاف را بین آن ها فراهم سازد. عیب های پنهان همسر، وضعیت اقتصادی وی، درگیری ها و اختلافات زناشویی، مشکلات خویشاوندان همسر و... نمونه ای از رازهای خانوادگی است که به ویژه همسران جوان با آن مواجه اند.

ص:۱۶

۸.۱.۱. سرزنش

گـاهی که همسـران از روابـط خود ناراضـی انـد، بهجای اینکه بحث آن ها به بررسـی وضـعیت خود به شـکلی آشـکار و صادقانه بینجامـد، به سرزنش کردن منتهی می شود؛ به گونه ای که یکی از آن ها برای قبول تأثیر خود در تعارضات و بگومگوها، مقاومت بسیار نشان می دهد، به طور مکرر دیگری را به دلیل مشکلات ارتباطی و نارضایتی از روابط با جملاتی سرزنش می کند؛ نظیر «اگر دیوانگی های تو نبود، ازدواجمان خیلی خوب بود.» یا « مشکل ما، تو هستی و افکار تو.» و ازاین طریق مسئولیت رفتار و افکار و احساساتش را بر دیگری می افکند.

دراین میان فردی که سـرزنش می شود، گرچه می گوید که همسرش ارزشی برای وی قائل نیست و به عزت نفس او آسیب می زند؛ جسارت نداشته، بیشتر تمایل دارد که برخورد همسرش را با مظلوم نمایی و بی پناهی پایان دهد. درنتیجه، اختلافات آن ها نه تنها حل

نمی شود، بلکه روزبه روز افزون تر می شود.

۹.۱.۱. بدگمانی

ازجمله آفت های ویرانگر زندگی مشترک، بدگمانی همسران به یکدیگر است که باعث تیره شدن افق زندگی در نظر فرد بدبین می شود و با کاهش اعتماد به همسر، محبت و نشاط را از روابط آن ها می زداید.

۱۰.۱.۱. اعتیاد

اعتیاد امری روان شناسی و بدنی بوده، سومین عامل اختلاف و درخواست طلاق در کشور ماست و علت ۱۸درصد از درخواست های طلاق را تشکیل می دهد.(۱) اعتیاد موجب رفتارهای

۱- . محمدحسین فرجاد، آسیب شناسی اجتماعی ستیزه های خانواده و طلاق، ص۲۰۸.

نابهنجار و درنهایت ناسازگاری و اختلاف بین همسران می شود.

مواد مخدر، تغییرات اساسی در تفکر و رفتار و عواطف به دنبال دارد و ازطریق افزایش احتمال خشونت و پرخاشگری به دلیل کاهش دادن قدرت کنترل، کاهش بازداری های فردی و اجتماعی و اختلال در قضاوت، تخریب حافظه و کاهش توجه، اختلال و دگرگونی در روابط جنسی، تغییر در خلق که منجر به افزایش افسردگی و اضطراب و پارانویا می شود، زمینهٔ بسیاری از اختلافات را در روابط زن و مرد به وجود می آورد.

۱.۱.۱۱. ناهمسویی بینش ها و باورهای مذهبی

انسان بدونِ جهان بینی، انسانی بدون قطب نماست. زندگی مسلمان براساس اسلام و فرهنگ اسلامی و کارهای غیرمسلمان براساس فرهنگ غیراسلامی صورت می گیرد. شایسته است در زندگی مشترک، مواضع مشترک وجود داشته باشد.

ص:۱۹

چگونه دو نفر که دو فرهنگ متضاد دارنـد، می تواننـد در مقام عمل هماهنگ باشـند؟ بنابراین، یا کارشان به اختلاف و نزاع می کشـد یا یک طرف دست کم، باید از مواضع خود صرف نظر کند.(۱) در چنین خانواده هایی ممکن است سـر مسائلی نظیر شرکت در نمازجمعه، فُرادا یا به جماعت خواندن نمازهای واجب، پرداخت صدقه، خمس، زکات و روزهٔ مستحبی و حتی بر سـر ارتکاب محرمات و ترک واجبات بحث پیش آید.

به همین دلیل است که اسـلام یکی از شروط ازدواج را «هم کفوبودن»(۲) و اولین مرتبـهٔ آن را همسانی در مذهب و دین مطرح کرده است تا علاوه بر جنبه هـای معنوی دیگر، کـانون خـانواده از گرمی و عاطفـهٔ مـذهبی نیز برخوردار باشـد. کم توجهی یا بی توجهی به این امر مهم در روابط، به معنای بنای ستون های کانون زندگی بر زمینی سست و ناپایدار است. به راستی

۱- . حبیب الله طاهری، سیری در مسائل خانواده، ص۱۱۳.

۲- . محمدبن یعقوب کلینی رازی، کافی، ج۵، ص۳۳۲.

چگونه ممکن است از همـان آغـازین روزهای زنـدگی مشترک، زن سـحرگاهان و با نغمـۀ اذان برخیزد و نماز صـبح بگزارد و مرد همچنان تا ساعتی پس از طلوع آفتاب در بستر آرمیده باشد؛ یا به عکس؟!(۱)

۱۲.۱.۱. عوامل اجتماعی و فرهنگی

هرقـدر زن و شوهر ازنظر اجتمـاعی به یکـدیگر نزدیـک تر باشـند، سازگاری آن ها پس از ازدواج آسان تر خواهـد بود.(۲) افرادی که مسئلۀ تربیت و اصالت خانوادگی برایشان در رأس امور انتخاب همسـر قرار دارد، نبایـد هرگز با خانواده هایی ازدواج کنند که احتمالاً به ارزش های معنوی و هنجارهای اجتماعی پایبند نیستند.

۱- . غلام علی افروز، همسران برتر، ص۶۶.

۲- . باقر ساروخانی، مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده.

خانواده های مرفه و طبقات اجتماعی بالاـ نیز باید تلاش کنند با خانواده های هم سطح خود ازدواج کنند؛ وگرنه وضع اجتماعی متفاوت همسران، نظیر خلق وخوی والدین، شغل آنان، محل تولد و رشد خانواده، تعداد برادر و خواهر و وضعیت هریک، وضعیت زندگی پدر و مادر ازنظر جدایی یا زندگی باهم، می تواند زمینه ساز برخی اختلافات بین همسران باشد.(۱)

هماهنگی درزمینهٔ فرهنگی نیز در ایجاد روابط سالم و سازنده بین همسران نقش مهمی دارد؛ زیرا هر خانواده فرهنگ ویژه ای دارد که به اموری مانند نگرش خصوصی خانواده در رفتارها و نیز سنت ها و شیوهٔ ارتباط با دیگران مربوط می شود.

اگر زن و شوهر هنگام ازدواج، همان گونه که کفوبودن در اعتقادات دینی را درنظر گرفته اند، کفوبودن در فرهنگ و فکر را نیز مراعات کرده باشند، یعنی با خانواده ای ازدواج

۱- . امیر ملک محمودی، راهنمای ازدواج، آنچه یک پسر و دختر دربارهٔ انتخاب همسر باید بدانند، ص۱۳۸و۱۳۷.

کننـد کـه در آن، طرز فکرهـا و طرز برداشت هـا از امـور و حـوادث، آداب و رسـوم، لبـاس پوشـیدن و آرایش ظـاهر، خلقیـات و ارزش هـای مطلوبشان به همدیگر شبیه باشد، به دلیل اندیشه و زبان مشترک، اختلاف کمتری خواهند داشت.

برای مثـال، این افراد در مسـائلی نظیر تحصـیل و کـار و فعـالیت اجتمـاعی زنان در عرصه های مختلف، براساس مبانی و ارزش های اسـلامی و معیارهای قرآنی، به دور از تعصـبات فردی و جنسـیتی، به صـراحت مواضع فکری مشترک و مشابهی اعلام می کنند و با صداقت و صلابت، از جایگاه و منزلت زنان به عنوان آرامشـگران کانون خانواده سـخن می گویند و بر این باورند که به هنگام ضـرورت و برحسب استطاعت، زنان، آمادهٔ خدمت به جامعه در عرصه های تعلیم وتربیت، بهداشت و درمانگری خواهند بود. اینان هرگز تحصیل و تحقیق را در انحصار مردان نمی بینند و در ارتباطات اجتماعی و انتخاب شیوهٔ زندگی و فرزندپروری

نیز دیدگاه های مشابهی دارند.(۱)

۱۳.۱.۱. اختلاف نظر در عقاید سیاسی

موضع گیری های سیاسی همسران که منشأ عقیدتی دارد، نقش مهمی در ایجاد همدلی و همفکری آنان درجهت ایجاد آرامش در زندگی دارد. درعین حال، یکی از عواملی که می تواند موجب اختلاف و ناسازگاری بین همسران شود، عقاید و خط فکر سیاسی آنان است. بنابراین، شناخت خط فکر سیاسی همسران پیش از ازدواج لازم است؛ به معنای شناخت طرز تفکر دربارهٔ اصل حکومت و هیئت حاکم، مسئولان اجرایی کشور، خوش بینی یا بدبینی به آن ها، اعتقاد به درستی یا نادرستی عملکرد کارگزاران جامعه و موضع گیری های مثبت یا منفی دربارهٔ رهبری.

۱- . غلام علی افروز، همسران برتر، ص۶۶و۶۷، با تلخیص.

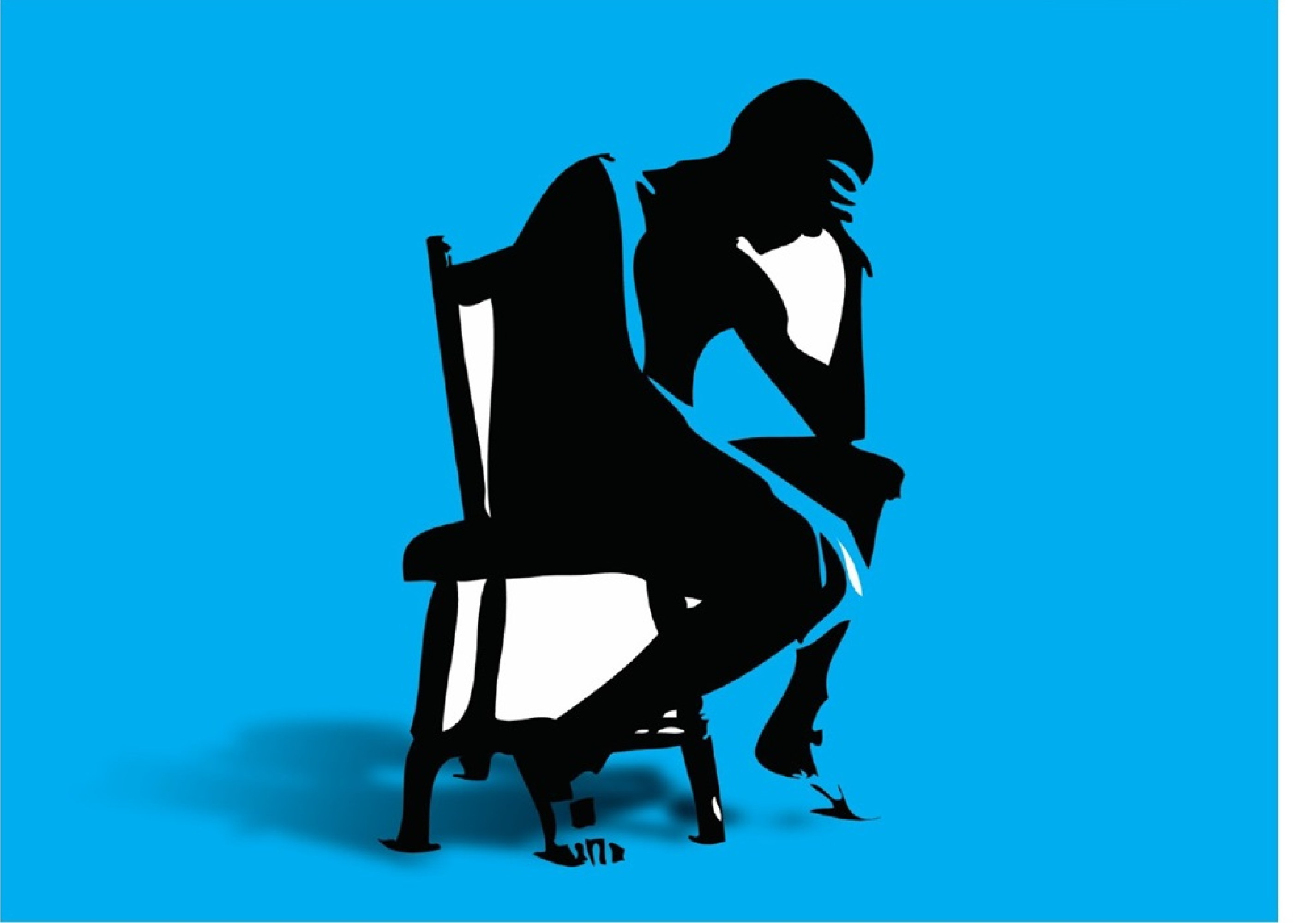
انتساب زن و مرد به دو حزب و گروه سیاسی متضاد، دو حالت به وجود می آورد:

۱. اگر دو طرف متعصب باشند و در بینش خود انعطاف نشان ندهند، احتمال بروز اختلاف و تنش زیاد است؛

۲. درصورتی این تضاد سیاسی تحمل شدنی است که اختلاف زیاد نباشد و هر دو بر فکر خود تعصب نورزند.

اگر یکی از همسران سیاسی باشد و دیگری وابستگی سیاسی به حزب و گروهی نداشته باشد و با عقاید همسرش نیز مخالفتی نکند، اختلافی پدید نخواهد آمد.

تصویر



ص:۲۶

۱.۲. عوامل ناآشکار اختلاف همسران

اشاره

گاهی اوقات همسران دربارهٔ حوادثی مشاجره می کنند که به نظر می رسد به مسئلهٔ ویژه ای بین آن ها وابسته نیست. بنابراین بحث های ناکام کننده و تخریبگر آن ها دربارهٔ مشکلات خاص، به هیچ جایی نخواهد رسید. این مسائل که بازنمای انتظارات و نیازها و احساسات ابرازنشدهٔ همسران است، بسیار مهم است و درصورت بی توجهی به آن ها، باعث آسیب جدی به روابط همسران می شود. برخی از این عوامل ناآشکار عبارت است از:

۱.۲.۱. تعهد و وفاداری

موضوع تعهد همسران، نگرانی هریک از آن ها دربارهٔ این است که آیا همسرش در موقعیت های سخت یا حتی با نداشتن رضایت زناشویی درکنار وی باقی بماند؟ بیماری همسر زمینه ای برای کاهش رضایت زناشویی است. اختلاف همسران بر سر جداکردن

حساب بانکی، مقاومت شوهر در به نام کردن یا شریک کردن همسرش در اموالی نظیر خانه یا ماشین، مسائلی است که به طور غیرمستقیم به موضوع تعهد و وفاداری مربوط می شود. سؤال اساسی در چنین مسائلی برای همسر این است: «آیا او با من خواهد ماند؟»

ارتباط بدون تعهد مانند قایقی بدون پارو در اقیانوس است که هیچ قدرتی برای جست وجوی راهی مناسب ندارد. تفاوت بین بودن با فردی بی تعهد و بودن با فردی باتعهد، مانند تفاوت بین اجاره یا خریدن خانه است. فرد در رفتار با خانه یا آپارتمان اجاره ای کم دقتی می کند و اهمیت خاصی به آن نمی دهد؛ اما دربارهٔ خانهٔ خودش به هر خراش و لکه ای توجه کرده، مانند شاهین، مراقب بچه ها و دوستان و حیوانات خانگی است تا به دیوارها و سنگ های تزیینی خانه خسارتی وارد نکنند.(۱)

۱- . بارابارا دی آنجلیس، آیا همسر دوست داشتنی من تو هستی؟ (آیا تو آن گمشده ام هستی؟)، ص۲۴۲.

۲.۲.۱. مراقبت و اهمیت

مسائل مربوط به مراقبت و اهمیت، شامل نگرانی های فرد دربارهٔ مهم بودن و دوست داشته شدن ازجانب همسرش است. این مسئله، هنگامی رخ می دهد که فرد احساس می کند همسرش پاسخ گوی نیازهای مهم هیجانی وی نیست. اختلاف مکرر همسران بر سر مرتب کردن لباس مهمانی شوهر، بستن چمدان مسافرت و... مسائلی هستند که به طور غیرمستقیم به موضوع پنهان اهمیت و مراقبت مربوط می شود. درواقع، مرد خانواده فارغ از اینکه ممکن است خواسته های وی احساس کنترل شدن را به همسرش منتقل کند، انجام دادن چنین کارهایی را ازسوی وی، نشانهٔ عشق او به خود تعبیر می کند و می خواهد بداند تاچه اندازه برای همسرش اهمیت دارد.

ص:۲۹

۳.۲.۱. قدرت و کنترل

خـانواده ماننـد دیگر نظـام های انسانی و اجتماعی، سازمان دارد. در جوامع انسانی، سازمانی دیـده نمی شود که همـۀ افراد در آن در یک رتبه باشند؛(۱) بنابراین در خانواده نیز هر فردی برای خود جایگاه ویژه ای دارد که نشانۀ قدرت و تأثیر او بر دیگران است.

کشـمکش بر سر قدرت در خانواده حول هر محوری و اغلب هنگامی که تصمیمات مختلف گرفته می شود، می تواند نمود یابد. کدام یک از همسـران تصمیم می گیرد که چه کسی کارهای منزل را انجام دهد یا بودجۀ خانواده را خرج کند؟ آیا آرزوها و نیازهای زن خانواده به اندازۀ آرزوها و نیازهای همسرش مهم است و در تصمیم گیری ها لحاظ می شود؟ به هرحال، قدرت در زندگی همسران امری مشترک است. تقسیم عادلانۀ آن به توافق منجر شده، هرگونه تلاش

۱- . ج هی لی، روان درمانی خانواده، ص۱۷۱تا۱۷۹.

برای اعمال قدرت یک جانبه بر دیگری و کنترل وسواس گونهٔ وی، به اختلاف منجر می شود.

۴.۲.۱. قدردانی

قدردانی به احساس ارزشمندبودن فرد از دیدگاه همسرش برمی گردد برای آنچه هست و آنچه انجام می دهد. احساس نادیده گرفته شدن تلاش های فرد ازسوی همسر و ارزش قائل نشدن برای فعالیت ها و دستاوردهای وی، ازجمله مسائلی است که اختلاف همسران را به دنبال دارد. بسیاری از مردان می گویند همسرانشان برای کار آن ها (کسب درآمد برای خانواده) ارزش زیادی قائل نیستند. درمقابل نیز بسیاری از زنان، چه شاغل و چه خانه دار، می گویند که شوهرانشان به آنچه در خانه انجام می دهند، بها نمی دهند و آن را قدر نمی دانند. ممکن است همسران برای خانواده سخت تلاش کنند. برای مثال، مرد خانواده سعی کند درقالب کار مفرط و اضافه کاری های بیش ازاندازه و بی دلیل، به درآمد بیشتری دست یابد. حال اگر

ص:۳۱

همسرش در بیان قدردانی شکست بخورد، برافروخته می شود.

۵.۲.۱. نیازهای جنسی

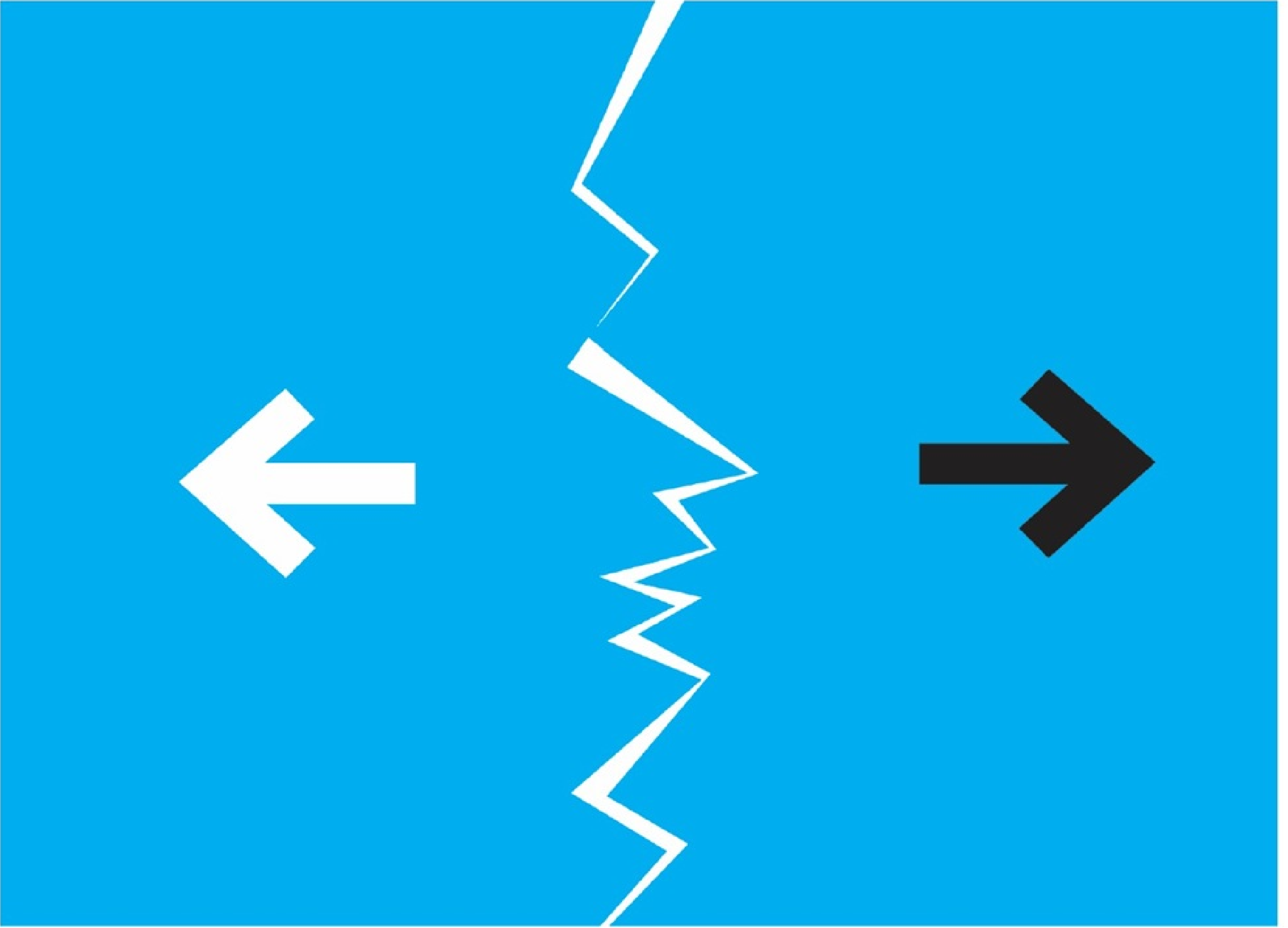
توجه به بعد غیرجنسی ارتباط زناشویی و ارتباط جنسی معقول، نشانهٔ عمیق بودن عشق زن و مرد به یکدیگر است؛ اما هرگونه بی توجهی به نیازهای جنسی به دلیل بی میلی یا سردمزاجی می تواند با لطمه زدن به روابط زن و شوهر، آن ها را دچار عصبانیت و دلسردی به همسر و زندگی کند و به تدریج موجب بروز رفتارهای پرخاشگرانه و درنهایت افسردگی آن ها شود.

اعلام نارضایتی از زندگی، ایرادگیری های مکرر و قهرهای طولانی مدت همسران، کوبیدن یکدیگر، تهدید به جدایی، ابراز خستگی و تمارض، ازجمله مسائلی است که ممکن است به برآورده نشدن نیازهای جنسی همسران بر گردد. پژوهشی در کشور ما نشان داد که درمیان

همسران متقاضی طلاق، ۱۱درصد تمکین نکردن و ۲درصد سردمزاجی یا ناتوانی جنسی را عامل درخواست طلاق اعلام کرده اند.(۱)

۱- . محمدحسین فرجاد، آسیب شناسی اجتماعی ستیزه های خانواده و طلاق، ص۲۰۸.

تصویر



ص:۳۴

فصل دوم :راهکارهای حل اختلاف همسران

اشاره

تصویر

فصل دوم
راهکارهای حل اختلاف همسران

ص:۳۵

۲.۱. به رسمیت شناختن اختلاف، نه انکار

طفره رفتن از پذیرش مشکل، به حسابِ صداقت نداشتن و نقش بازی کردن در روابط گذاشته می شود و به بدترشدن اوضاع می انجامد. در زندگی مشترک، تفاوت ها و تعارض های مختلفی وجود دارد که بهتر است در مراحل آغازین و به صورت پیشگیرانه حل شود، قبل از آنکه در درازمدت به پیامدهایی نظیر ازخودبیگانگی و سرخوردگی و تخریب متقابل(۱) بینجامد.

۲.۲. بیان جرئتمندانهٔ احساسات و خواسته ها و افکار

اغلب، ترس از ناراحتی همسر و ازدست دادن وی، باعث می شود که زن یا شوهر از جرئتمندی دست بشویند؛ ولی چنین کاری در درازمدت رابطهٔ آن ها را به مخاطره افکنده، این احساس را

ص:۳۶

۱- . ف.ب زیمون، مفاهیم و تئوری های کلیدی در خانواده درمانی، ص۲۵.

به آن ها می دهد که مرتب بهره هایی در جنبهٔ مادی و معنوی از دست می دهند.

جرئتمندی به معنای دفاع از حقوق خود و اجازه ندادن به دیگران برای سودجویی است و با پرخاشگری متفاوت است. پرخاشگربودن به معنای حمایت از خود به شیوه ای است که در آن، به حقوق دیگران تجاوز می شود؛ درحالی که جرئتمند کسی است که در عین احترام به دیگران، بدون احساس ترس یا رفتار پرخاش جویانه، احساسات و خواسته ها و افکار خود را بیان کرده، سعی می کند به طور معقول، خود را با نیازهای دیگران منطبق سازد.

برای مثال، زن خانواده می تواند با جملهٔ «از اینکه کارهای منزل را به تنهایی انجام می دهم، احساس خستگی می کنم. دوست دارم تو هم در این کار با من مشارکت کنی.» به صورت شفاف و مستقیم و بدون سماجت، خواستهٔ خود را با همسرش در میان بگذارد

تصویر



۳.۲. رعایت مقررات گفت وگو با همسر

۱.۳.۲. مقررات مربوط به گوینده

۱. خلاصه حرف زدن: با این روش، از صحبت دربارهٔ مطالب حاشیه ای جلوگیری می شود که اغلب ایجاد تنش می کند؛

۲. پرهیز از در پرده سخن گفتن: غالباً شاخ وبرگ دادن به موضوع باعث می شود که شنونده برای فهم مقصود ما به حدس و گمان متوسل شود. بسیاری از اوقات، این تصورات غلط از آب درمی آید؛

۳. استفاده از لغات و جملات بی طرفانه نظیر «انعطاف پذیر» به جای «دهن بین» و «اجازه دهید حرف هایم را تمام کنم.» به جای «این قدر توی حرف هایم ندو.»؛

۴. استفاده از لحن مهربانانه هنگام گفت و گو؛

۵. پرهیز از توهین، تهمت، سرزنش و انتقاد؛

ص:۳۹

۶. خودداری از زدن برچسب هایی مانند خودخواه، دهن بین، بی ملاحظه، شلخته و...؛

۷. خودداری از مطلق گویی و استفاده از کلماتی مانند «هرگز» یا «همیشه»؛

۸. توجه کردن به زمان حال و پرهیز از بحث دربارهٔ گذشته.

۲.۳.۲. مقررات مربوط به شنونده

۱. باعلاقه گوش دادن و تکان دادن سر و بیان کلماتی نظیر راستی، آره و...؛

۲. تلاش کردن برای فهمیدن منظور همسر؛

۳. خودداری از ضدحمله و موضع تدافعی؛

۴. نشنیده گرفتن مضامین منفی صحبت های همسر و توجه به علت عصبانیت، نه انتقادها و سرزنش ها؛

۵. پرهیز از انتقاد متقابل؛

۶. پرهیز از قطع کردن صحبت طرف مقابل؛

۷. بیان برداشت خود از سخنان همسر.

۲.۴. اطلاع نیافتن و دخالت نکردن اطرافیان (علنی نکردن مسائل بین خانواده ها)

در نگاه کلی به مبحث آسیب شناسی خانواده، از عوامل بسیار مهم گسست خانواده ها، دخالت بی دلیل و ناخواستهٔ اطرافیان است. بنابراین، جا دارد همسران با این قضیه بااحتیاط برخورد کنند تا ماجرای اختلافشان بر سر زبان فامیل و اطرافیان نیفتد؛ زیرا گاهی اوقات مسئله ای که ممکن است با گـذشت زمان حل شود، تنها به دلیل اینکه دیگران از آن مطلع شـده انـد، فرد را به لج بازی می کشاند و مسـئله را حل ناشدنی و حتی تشدید می کند.

۵.۲. تعیین واقع بینانه و پذیرش سهم خود در مشکلات

اگر هریک از همسران در جریان حل اختلافات زناشویی، سهم خود را در مسئلهٔ پیش آمده

ببینـد و صادقانه به آن اعتراف کنـد، برای مثال به بدرفتاری و اسـتفاده از خشونت در گذشـته اقرار کند، شـریک زندگی وی، میل و رضایتش برای همکاری را درک می کند و برای بحث و مذاکره تمایل بیشتری از خ-ود ن-ش-ان می دهد.

۲.۶. اولویت بخشی به همسر و زندگی مشترک خود

وقتی مرد و زنی بـا هم ازدواج می کننـد، شایسـته است که همسـر خود را فرد شـماره یک زنـدگی خود قرار داده، اولویت را به همسـر خود و خواسـته هـای وی دهنـد. البته این بـدین معنـا نیست که دیگران را کنـار بگذارنـد؛ بلکه به این معنـاست که اولویت های خود را ازنظر زمان و انرژی تغییر دهند.

همسـر باهوش و دوراندیش باید بداند چگونه بین «همسرخوب بودن برای شریک زندگی خود» و «فرزندخوب بودن برای خانواده» جمع کند. ایجاد تعادل در این کار، مثل استفادهٔ

بنـدبازان از میلـهٔ تعـادل، به ظرافت خاصـی نیـاز دارد. بهترین کـار این است که به شـیوه ای مسـالمت آمیز، مرز زنـدگی خود و همسـرش را با اطرافیان و خانوادهٔ پدری مشخص کند.

۲.۷. مشارکت جویی با همسر در مسیر حل اختلاف

در این فرایند، هریک از همسـران با اجتناب از انکار مشـکل و مرافعه و قهر، درصدد برمی آیند که برای مسـئلهٔ محل اختلاف، راه حلی پیدا یا ابداع کنند که به نفع هر دوی آن ها باشد. مراحل مختلف این کار عبارت است از:

۱. تعیین زمان و مکان مناسب برای گفت وگو؛

۲. تعریف مشکل یا موضوع اختلاف؛

۳. تعیین سهم هریک از همسران در ایجاد مشکل؛

۴. فهرست کردن تلاش های ناموفق قبلی برای حل مشکل فعلی؛

۵. فهرست کردن تمام راه حل های پیشنهادی ممکن؛

۶. بحث دربارهٔ راه حل های ممکن و ارزیابی آن ها؛

۷. توافق زن و شوهر بر سر آزمودن راه حلی خاص؛

۸. مشخص ساختن وظیفهٔ هریک از همسران در آزمودن راه حل توافقی؛

۹. تعیین زمانی دیگر برای گفت وگو؛

۱۰. ارج نهادن به تلاش های یکدیگر در رسیدن به راه حل.

۲.۸. یاری جستن از مراکز و افراد باتجربه و خیرخواه

باتوجه به اینکه اغلب همسران از ابزار و مهارت های ارتباطی کافی برای طرح و تبادل نظر و یافتن راه حل های ممکن برخوردار نیستند، استفاده از دیگران، به ویژه متخصصان خانواده درمانی، ضروری می نماید؛ زیرا گاهی اوقات متخصصان متوجه جزئیاتی می شوند که

شاید زن و شوهر با ساعت ها گفت وگو و حتی مجادله نیز قادر به یافتن آن نباشند.

۲.۹. گذشت و بخشش

اشتباه همسر یکی از مسائل تلخی است که زندگی مشترک را به مخاطره می اندازد، درصورتی که بر آن تمرکز کرده، از آن گذر نکنند و بارها تلخی آن را برای خود تکرار کنند. لازم است همسران برای «بخشش» ارزش قائل شوند و لذت گذشت را به خود و همسرشان هدیه دهند.

ص:۴۵

برای مطالعهٔ بیشتر

۱. افروز، غلام علی، همسران برتر، تهران: انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۸.

۲. ساروخانی، باقر، مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده، تهران: سروش، ۱۳۷۰.

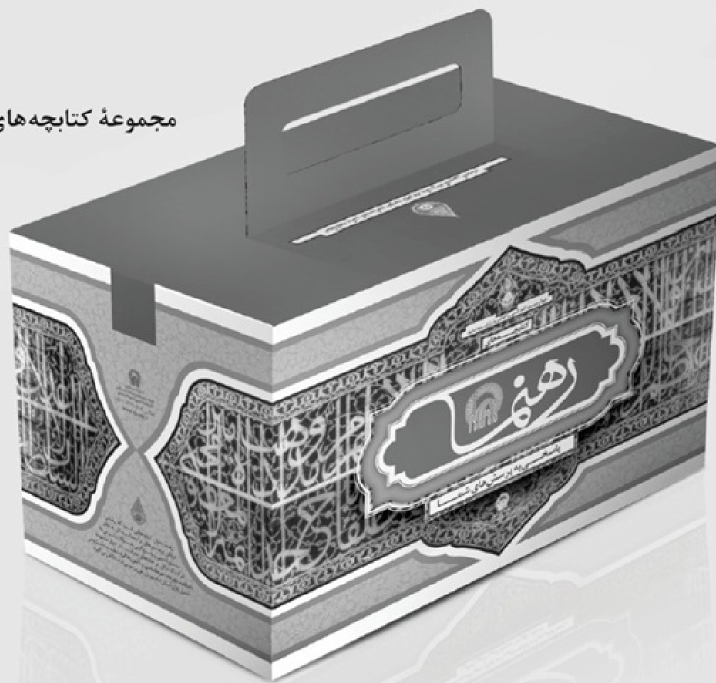
۳. طاهری، حبیب الله، سیری در مسائل خانواده، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۰.

۴. فرجاد، محمدحسین، آسیب شناسی اجتماعی ستیزه های خانواده و طلاق، تهران: منصوری، ۱۳۷۲.

۵. ملک محمودی، امیر، راهنمای ازدواج، آنچه یک پسر و دختر دربارهٔ انتخاب همسر باید بدانند، چ۶، قم: مشهور، ۱۳۸۲.

۶. هی لی، ج، روان درمانی خانواده، ترجمهٔ باقر ثنایی، تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۷

تصویر



مجموعهٔ کتابچه‌های رهنما

ص:۴۷

تصویر


نسخهٔ دیجیتالی رهنما
مرکز پخش: مشهد مقدس، نبش ورودی باب الجواد علیه السلام
فروشگاه عرضهٔ محصولات رضوی
تلفن: ۰۵۱۱-۲۲۸۵۲۰۴

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ یَسْتَوِی الَّذِینَ یَعْلَمُونَ وَالَّذِینَ لَا یَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ .ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹
امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹